



## *Mengontrol Perilaku dalam Situasi yang Sulit*

Berikut ini adalah 8 tips yang dapat menolong Anda mengontrol tekanan dan kecemasan dalam situasi yang sulit:

**1. Hiduplah "Hari Lepas Hari"**

Orang-orang profesional dengan komitmen untuk melayani mengunci setiap interaksi dengan seorang pelanggan. Jangan biarkan kesuksesan atau kegagalan masa lalu mempengaruhi kinerja saat ini.

**2. Jangan meributkan hal-hal kecil.**

Gangguan kecil adalah sesuatu yang tidak besar dibandingkan dengan hal-hal lain dalam hidup Anda. ketika kita terfokus pada hal-hal kecil, Anda kehilangan perspektif Anda. Simpanlah gambaran besar dalam pemikiran Anda dan itu akan membantu untuk menyelesaikan hal-hal kecil.

**3. Bekerjasama dengan yang tidak bisa dihindarkan.**

Ketika situasi dimana Anda terlibat tidak bisa dihindarkan dan sebagai faktanya, akan mengambil tempat, menjalankan prinsip ini memberi Anda beberapa kendali untuk aspek emosional. Dengan bekerjasama dengan hasil, Anda sedang membuat pilihan yang sadar.

**4. Memutuskan berapa besar harga dari mencemaskan sesuatu dan menolak untuk melakukan itu lebih lanjut.**

Keputusan ini adalah hak Anda untuk membuatnya dan seringkali ini dapat menjernihkan pikiran Anda. Ini membantu Anda menemukan cara untuk memperbaiki situasi, atau untuk melepaskannya dan bergerak maju.

**5. Menciptakan kebahagiaan untuk orang lain.**

Prinsip ini menghimbau kepada motif yang lebih mulia dalam diri Anda. Sangatlah sulit untuk mempertahankan sikap yang negatif saat Anda melakukan sesuatu yang baik atau membantu orang lain.

**6. Tidak mengharapkan rasa terimakasih.**

Dalam pekerjaan Anda, Anda memberikan banyak pelayanan yang berbeda dan membantu orang lain. Ketika Anda melakukan itu, sudah wajar untuk mengharapkan tanda-tanda terimakasih untuk bantuan Anda. Harapan ini seringkali tidak terpenuhi. Jika Anda menerima ucapan terimakasih dari seseorang, Anda seharusnya menganggap diri Anda beruntung karena Anda berhubungan dengan seseorang yang tahu berterimakasih. Anda tidak seharusnya membiarkan rasa tidak berterimakasih membuat Anda kecewa.

**7. Berikan antusiasme dalam pekerjaan Anda.**

Antusiasme adalah energi positif dan menyokong usaha yang menjaga Anda tetap melaju menuju tujuan anda. Membuat sebuah keputusan untuk memiliki pandangan positif dapat menjadi penting dalam menikmati pekerjaan Anda dan bekerja dengan pelanggan internal maupun eksternal Anda.

**8. Lakukan yang terbaik yang Anda bisa.**

Berurusan dengan kritik bisa saja menjadi sulit, apalagi bila Anda merasa hal itu tidak pantas atau melukai harga diri Anda. Satu cara untuk menempatkan kritik dalam perspektif adalah dengan mempertanyakan diri Anda apakah Anda melakukan yang terbaik yang Anda bisa dengan apa yang Anda tahu dan Anda mampu lakukan. Jika jawabannya adalah sebuah "Ya" yang jujur, ini akan membantu untuk tidak menanggapi kritikan secara personal. Jika ada ruang untuk pengembangan, Anda harus mengambil tanggung jawab untuk kinerja Anda.

\*\*\*